

مهارت‌های مقابله‌ای

روزنشتایل و کیف

مردم به هنگام تجربه درد راه‌هایی را به منظور مقابله با درد و یا کنار آمدن با آن به وجود می‌آورند. این راه‌ها شامل گفتن مطالبی به خود و یا درگیر شدن در فعالیت‌های مختلف به هنگام تجربه درد است. آنچه در زیر می‌آید فهرستی از مطالب و فعالیت‌هایی است که افراد به هنگام تجربه درد آنها را گزارش کرده‌اند.

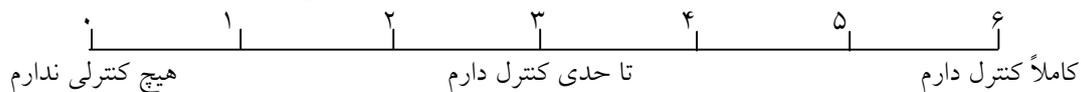
پرسشنامه حاضر از شما می‌خواهد تا مشخص سازید که به هنگام تجربه درد از هر کدام از فعالیت‌های ذکر شده در پرسشنامه تا چه میزان استفاده می‌کنید. لطفاً پاسخ خود را با استفاده از مقیاس زیر در نقطه چینی که بدنال هر عبارت می‌آید بنویسید. این مقیاس از صفر تا شش درجه‌بندی شده است و در آن صفر (۰) نشان‌دهنده آن است که به هنگام تجربه درد مطلب مطرح شده در آن عبارت را «هیچگاه انجام نمی‌دهید»، عدد سه (۳) نشان‌دهنده آن است که به هنگام تجربه درد مطلب مطرح شده در آن عبارت را «گاهی انجام می‌دهید» و عدد شش (۶) نشان‌دهنده آن است که به هنگام تجربه درد مطلب مطرح شده در آن عبارت را «همیشه انجام می‌دهید».



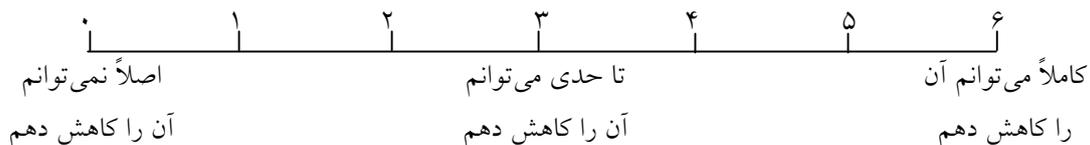
به هنگام احساس درد

- ۱- تلاش می‌کنم تا احساس کنم از درد فاصله دارم، گویی که درد در بدن شخص دیگری بوده است
- ۲- منزل را ترک می‌کنم و کاری انجام می‌دهم، مثل رفتن به سینما یا خرید کردن
- ۳- سعی می‌کنم تا در مورد چیزی خوش‌آیند فکر کنم
- ۴- آن را نه به عنوان درد بلکه به عنوان احساس مبهم و یا احساس گرم تلقی می‌کنم
- ۵- این احساسی وحشتناک است و حس می‌کنم هرگز خوب شدنی (بهبودی) در کار نخواهد بود
- ۶- به خودم می‌گویم شجاع باش و با وجود درد جلو برو (ادامه بده)
- ۷- مطالعه می‌کنم
- ۸- به خودم می‌گویم می‌توانم بر درد غلبه کنم
- ۹- به شمارش اعداد در ذهنم می‌پردازم یا تصنیفی را در ذهنم مرور می‌کنم
- ۱۰- آن را به عنوان احساسی دیگر مانند کرختی (بی‌حسی) تلقی می‌کنم
- ۱۱- این احساسی ترسناک است و حس می‌کنم که مرا در هم خواهد شکست
- ۱۲- با خودم به بازی‌های فکری می‌پردازم تا ذهنم را از درد منحرف کنم
- ۱۳- احساس می‌کنم زندگی‌م ارزش ادامه دادن ندارد
- ۱۴- می‌دانم روزی کسی پیدا خواهد شد تا به من کمک کند و درد برای مدتی از بین خواهد رفت
- ۱۵- به درگاه خدا دعا می‌کنم که زیاد طول نکشد
- ۱۶- سعی می‌کنم تا محل درد را در بدن خودم تلقی نکنم بلکه در مورد آن به عنوان چیزی که از من جدا است فکر کنم
- ۱۷- درباره درد فکر نمی‌کنم
- ۱۸- سعی می‌کنم به سال‌های آینده و به اوضاع و احوال بعد از این که توانستم از درد خلاص شوم فکر کنم
- ۱۹- به خودم می‌گویم درد به من آسیبی نمی‌رساند
- ۲۰- به خودم می‌گویم به درد اجازه نمی‌دهم تا مانع کارهایی که می‌خواهم انجام بدهم بشود

- ۲۱- هیچگونه توجهی به آن نمی‌کنم
- ۲۲- به دکترهایم اعتقاد ارم که روزی برای درمان درد من درمانی خواهند یافت
- ۲۳- مهم نیست که تا چه حد دردم بدتر می‌شود، می‌دانم که می‌توانم آن را کنترل کنم
- ۲۴- وانمود می‌کنم که دردی وجود ندارد
- ۲۵- همیشه در مورد این که آیا درد پایان خواهد یافت نگرانم
- ۲۶- تجرباتی خوش‌آیند مربوط به گذشته را در ذهنم مرور می‌کنم
- ۲۷- به افرادی فکر می‌کنم که از انجام کاری با آنها لذت می‌برم
- ۲۸- برای توقف درد دعا می‌کنم
- ۲۹- تصور می‌کنم که درد خارج از بدن من است
- ۳۰- طوری به کارم ادامه می‌دهم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است
- ۳۱- آن را به عنوان یک مبارزه تلقی می‌کنم و اجازه نمی‌دهم مرا اذیت کند
- ۳۲- اگر چه آزارم می‌دهد اما به کار خود ادامه می‌دهم
- ۳۳- احساس می‌کنم که بیشتر از این نمی‌توانم آن را تحمل کنم
- ۳۴- سعی می‌کنم در بین افراد دیگر باشم
- ۳۵- آن را نادیده می‌گیرم
- ۳۶- به ایمانم به خداوند تکیه می‌کنم
- ۳۷- احساس می‌کنم مثل این که دیگر نمی‌توانم به کارم ادامه بدهم
- ۳۸- به کارهایی که از انجام آنها لذت می‌برم فکر می‌کنم
- ۳۹- برای این که ذهنم را از درد منحرف کنم هر کاری انجام می‌دهم
- ۴۰- کاری را که از آن لذت می‌برم انجام می‌دهم، برای نمونه، نگاه کردن به تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی
- ۴۱- وانمود می‌کنم که در بخشی از وجودم نیست
- ۴۲- به فعالیت می‌پردازم (برای مثال، انجام کارهای مربوط به منزل یا انجام کاری براساس نقشه قبلی)
- براساس تمام کارهایی که برای مقابله و یا کنار آمدن با درد انجام می‌دهید، بطور میانگین در یک روز، احساس می‌کنید تا چه میزان بر درد خود کنترل دارید؟ لطفاً در مقیاس زیر بدور عدد مناسب دایره‌ای بکشید. توجه داشته باشید که می‌توانید بدور هر عدد در مقیاس زیر دایره بکشید.



براساس تمام کارهایی که برای مقابله و یا کنار آمدن با درد انجام می‌دهید، بطور میانگین در یک روز، تا چه میزان می‌توانید درد خود را کاهش دهید؟ لطفاً در مقیاس زیر بدور عدد مناسب دایره‌ای بکشید. توجه داشته باشید که می‌توانید بدور هر عدد در مقیاس زیر دایره بکشید.



پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای درد

این پرسشنامه که به وسیله روزنشتاین و کیف در سال ۱۹۸۳ تدوین گردید دارای ۲۲ سؤال برای ارزیابی شش راهبرد شناختی و یک راهبرد رفتاری می‌باشد. همچنین احساس توانایی بیمار برای کنترل کاهش درد و کاهش واقعی درد توسط این ابزار مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

سؤالات آزمون در یک مقیاس هفت نقطه‌ای پاسخ داده و نمرات شش راهبرد شناختی و یک راهبرد رفتاری به صورت جداگانه به دست خواهد آمد.

فایز قابل فروش
www.mhrn.net